

献立表

	月 14	火 15	水 16	木 17	金 18	土 19	日 20
朝食	米飯 じゃが芋炒め煮 味噌汁 ヤクルト 梅びしお	米飯 さつまいもサラダ 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ 	米飯 大根のサラダ 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト のり佃煮	米飯 白菜の炒め煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ブロッコリーサラダ 味噌汁 ヤクルト  ふりかけ
	エネルギー 403kcal 蛋白質 8.9g 脂質 3.3g 食塩 2.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 7.9g 脂質 3.7g 食塩 1.8g	エネルギー 349kcal 蛋白質 7.4g 脂質 3g 食塩 1.2g	エネルギー 386kcal 蛋白質 9.7g 脂質 4.6g 食塩 2g	エネルギー 388kcal 蛋白質 8.4g 脂質 2.9g 食塩 2.3g	エネルギー 394kcal 蛋白質 9g 脂質 5g 食塩 2.3g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.5g 脂質 4.2g 食塩 2g
昼食	米飯 ちらし寿司 (トッピング) 高野豆腐含め煮 赤だし  果物	米飯 海老と卵のチリソース 付) いんげんのごま炒め 中華スープ 果物	米飯 豚肉の梅しそ焼き 付) マカロニサラダ 味噌汁 果物	キーマカレー キャベツサラダ 梅ゼリー 漬物 (福神漬)	米飯 赤魚の揚げおろし煮 ブロッコリーのピーナッツ和え すまし汁 果物 	五目ごはん きつねうどん 茄子のそぼろあんかけ デザートムース	米飯 肉じゃが 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツヨーグルト
	エネルギー 464kcal 蛋白質 17.6g 脂質 5g 食塩 2.9g	エネルギー 570kcal 蛋白質 24.4g 脂質 11.5g 食塩 2.6g	エネルギー 604kcal 蛋白質 18.5g 脂質 20.4g 食塩 2.7g	エネルギー 567kcal 蛋白質 16g 脂質 18.2g 食塩 2.9g	エネルギー 468kcal 蛋白質 18.8g 脂質 8.6g 食塩 2.3g	エネルギー 481kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9.2g 食塩 3.4g	エネルギー 553kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.5g 食塩 2.4g
夕食	米飯 豚肉の生姜焼き 大根の山椒炒め ほうれん草のおかか和え 味噌汁	米飯 鱈の味噌チーズ焼き 茄子のそぼろあんかけ 豆腐海藻サラダのせ すまし汁 	米飯 松風焼き 五目きんぴら わかめ酢の物 味噌汁	米飯 豚肉の甘酢炒め ひじき煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 	米飯 オムレツ ホワイトソース 付) カリフラワーのソテー 大根サラダ コンソメスープ	米飯 鶏の照り焼き 付) さつまいもレモン煮 海藻サラダ 中華スープ	米飯 棒々鶏風 (冷) 茄子味噌炒め マカロニサラダ 中華スープ 
	エネルギー 530kcal 蛋白質 21.8g 脂質 15.3g 食塩 3.4g	エネルギー 466kcal 蛋白質 24.2g 脂質 9.7g 食塩 3.6g	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.2g 脂質 12.9g 食塩 4.2g	エネルギー 570kcal 蛋白質 23.8g 脂質 17.2g 食塩 4.1g	エネルギー 569kcal 蛋白質 21.4g 脂質 16.8g 食塩 3.3g	エネルギー 546kcal 蛋白質 17.9g 脂質 11.6g 食塩 2.8g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.7g 食塩 3.2g
3時	抹茶あんケーキ	いちごプチシュー	薄皮まんじゅう	まんじゅう	プチケーキ	今川焼き	青りんごゼリー
	エネルギー 146kcal 蛋白質 3.2g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.9g 脂質 2.3g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.4g 食塩 0.1g	エネルギー 70kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 92kcal 蛋白質 1.8g 脂質 4.9g 食塩 0.3g	エネルギー 110kcal 蛋白質 2.4g 脂質 1.8g 食塩 0.2g	エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
エネルギー 1543kcal 蛋白質 51.5g 脂質 27.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 57.4g 脂質 27.2g 食塩 8.1g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 49.6g 脂質 36.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1593kcal 蛋白質 50.6g 脂質 40.2g 食塩 9.1g	エネルギー 1517kcal 蛋白質 50.4g 脂質 33.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 41.8g 脂質 27.6g 食塩 8.7g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 52.3g 脂質 24.4g 食塩 7.6g	